



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
BÖLCSŐDEI
INTÉZMÉNYEK

BÖLCSŐDE CSECSEMŐ 1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	A l m a	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	-	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Tízórai	-	A l m a	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	-	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:
Ebéd	-	Párolt darált pulykamellfilé, Kapros burgonyapüré (6;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Zöldborsófőzelék püré (1;7), Banán	Párolt darált pulyka cofilé, Tökfőzelék püré (1;7), A l m a	Reszelt sajt (1;7), Sárgarépa főzelékpüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	-	EN:454 ZS:23,3 TZS:12,2 FH:14,0 SZH:43,0 CK:2,6 SO:0,2	EN:497 ZS:14,0 TZS:2,9 FH:35,3 SZH:53,0 CK:7,5 SO:0,2	EN:435 ZS:16,6 TZS:2,7 FH:16,7 SZH:53,0 CK:7,6 SO:0,2	EN:486 ZS:18,4 TZS:10,0 FH:18,2 SZH:58,2 CK:13,2 SO:0,6
Uzsonna	-	Citromos tea, Céklapüré (1;7)	Gyümölcs tea , Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcs tea , Brokkolipüré (7)	Gyümölcs tea , Zöldségpüré (7)
Tápanyagértékek	-	EN:301 ZS:3,4 TZS:1,0 FH:5,1 SZH:61,9 CK:44,8 SO:0,2	EN:180 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:5,9 SZH:21,8 CK:11,8 SO:0,5	EN:264 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,2 SZH:40,1 CK:9,4 SO:0,1	EN:247 EN: ZS:2,0 TZS:1,0 FH:9,6 SZH:43,6 CK:13,5 SO:0,2

2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	Banán	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Tízórai	A l m a	Banán	A l m a	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	Tehéntúró (7), Finomfőzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Cukkini főzelék püré (7), A l m a	Párolt darált csirkecofilé, Karfiol főzelékpüré (1;7), Banán	Párolt darált pulykamellfilé, Meggyes burgonyapüré (1;7), Banán	Párolt darált csirkemell, Zöldbabfőzelékpüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:449 ZS:14,3 TZS:4,0 FH:16,7 SZH:60,2 CK:9,2 SO:0,3	EN:361 ZS:15,7 TZS:4,4 FH:26,2 SZH:26,0 CK:5,5 SO:0,2	EN:470 ZS:22,5 TZS:3,7 FH:28,1 SZH:34,3 CK:1,8 SO:0,2	EN:287 ZS:6,1 TZS:2,4 FH:13,6 SZH:42,5 CK:18,8 SO:0,2	EN:452 ZS:13,3 TZS:3,1 FH:32,3 SZH:43,8 CK:6,7 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcs tea Sütőtök püré (7)	Gyümölcs tea Banán püré (7)	Gyümölcs tea Őszibarackpüré (7)	Citromos tea Sárgarépapüré	Gyümölcs tea , Padlizsán püré (7)
Tápanyagértékek	EN:296 ZS:2,8 TZS:1,0 FH:7,2 SZH:59,1 CK:25,7 SO:0,1	EN:205 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:3,4 SZH:43,4 CK:9,7 SO:0,0	EN:209 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1	EN:291 ZS:0,5 TZS: FH:4,3 SZH:64,2 CK:34,7 SO:0,0	EN:197 ZS:2,4 TZS:0,9 FH:6,1 SZH:34,8 CK:6,7 SO:0,1

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	A l m a	A l m a	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Tízórai	A l m a	Banán	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	Párolt darált pulyka cofilé, Paszternákfőzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Karalábé-főzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált pulykamellfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1), A l m a	Párolt darált pulyka cofilé, Sárgarépa főzelékpüré (1;7), Körte	Reszelt sajt (1;7), Sós kás burgonyapüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:400 ZS:10,2 TZS:2,6 FH:16,1 SZH:58,3 CK:22,5 SO:0,4	EN:419 ZS:12,8 TZS:1,9 FH:29,3 SZH:40,5 CK:13,0 SO:0,2	EN:453 ZS:4,7 TZS:0,4 FH:18,6 SZH:78,4 CK:5,0 SO:0,1	EN:439 ZS:12,7 TZS:5,2 FH:17,0 SZH:60,0 CK:14,0 SO:0,3	EN:449 ZS:19,1 TZS:10,8 FH:16,0 SZH:47,8 CK:9,0 SO:0,6
Uzsonna	Citromos tea , Gyümölcs-püré (7)	Gyümölcs tea , Zellerpüré (1;7;9)	Gyümölcs tea , Almapüré	Citromos tea , Vegyes zöldségpüré (7;10)	Gyümölcs tea , Meggy-püré (7)
Tápanyagértékek	EN:303 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:4,0 SZH:64,6 CK:49,8 SO:0,1	EN:272 ZS:6,1 TZS:1,9 FH:8,6 SZH:39,0 CK:12,6 SO:0,6	EN:199 ZS:1,0 TZS: FH:3,3 SZH:40,6 CK:8,2 SO:0,0	EN:278 ZS:7,0 TZS:2,5 FH:4,4 SZH:47,6 CK:37,2 SO:0,1	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1

4. hét 2024.01.22- 2024.01.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	Banán	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Tízórai	A l m a	A l m a	A l m a	Banán	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	Reszelt sajt (1;7), Sütőtök-főzelékpüré (1;7), A l m a	Párolt darált pulykamellfilé, Zöldborsófőzelék püré (1;7), Banán	Párolt darált csirkemellfilé, Cékla-főzelék püré (1;7), Banán	Párolt darált pulykamellfilé, Brokkoli-főzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Kelkáposzta főzelékpüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:442 ZS:12,8 TZS:6,7 FH:15,4 SZH:62,9 CK:24,6 SO:0,5	EN:373 ZS:7,1 TZS:1,6 FH:21,4 SZH:53,0 CK:7,5 SO:0,1	EN:449 ZS:15,7 TZS:6,5 FH:27,8 SZH:43,6 CK:18,1 SO:0,6	EN:335 ZS:6,8 TZS:1,3 FH:20,0 SZH:45,1 CK:6,0 SO:0,2	EN:444 ZS:18,1 TZS:5,1 FH:32,1 SZH:34,8 CK:0,0 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcs tea , Cukkini-püré (7)	Citromos tea , Banán püré (7)	Gyümölcs tea , Meggyes burgonyapüré (1;7)	Gyümölcs tea , Tökpüré (7)	Gyümölcs tea , Őszibarackpüré (7)
Tápanyagértékek	EN:231 ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2	EN:319 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:3,4 SZH:71,5 CK:37,8 SO:0,0	EN:215 ZS:5,8 TZS:2,3 FH:5,6 SZH:33,2 CK:24,0 SO:0,1	EN:239 ZS:1,9 TZS:1,0 FH:7,4 SZH:45,0 CK:7,7 SO:0,2	EN:209 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

BÖLCSŐDE 5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	Banán	Banán	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Tízórai	A l m a	Banán	A l m a	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	Tehéntúró (7), Zöldbabfőzelékpüré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Édeskáposzta főzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkecombfilé, Paszternákfőzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált pulykamellfilé, Vegyes zöldségfőzelék püré (7;10), Banán	Párolt darált pulyka combfilé, Meggyes burgonyapüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:381 ZS:9,9 TZS:4,2 FH:18,1 SZH:49,5 CK:10,8 SO:0,2	EN:471 ZS:17,6 TZS:4,8 FH:30,0 SZH:43,6 CK:3,5 SO:0,4	EN:509 ZS:15,7 TZS:3,9 FH:29,5 SZH:58,3 CK:22,5 SO:0,5	EN:432 ZS:9,2 TZS:3,7 FH:21,1 SZH:61,7 CK:11,0 SO:0,2	EN:339 ZS:9,1 TZS:2,9 FH:13,8 SZH:47,7 CK:22,3 SO:0,2
Uzsonna	Citromos tea , Sóskapüré (7)	Gyümölcs tea , Banán püré (7)	Gyümölcs tea , Meggyes almapüré	Gyümölcs tea , Zelleres burgonyapüré (7;9)	Citromos tea, Almás-céklapüré
Tápanyagértékek	EN:354 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:5,4 SZH:69,2 CK:41,6 SO:0,2	EN:205 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:3,4 SZH:43,4 CK:9,7 SO:0,0	EN:142 ZS:0,5 TZS: FH:1,7 SZH:31,0 CK:21,7 SO:0,0	EN:227 ZS:6,0 TZS:3,0 FH:7,1 SZH:31,0 CK:11,8 SO:0,5	EN: 280 ZS:0,2 TZS: FH:2,6 SZH:64,0 CK:36,8 SO:0,1

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.